



佛学与心理治疗丛书

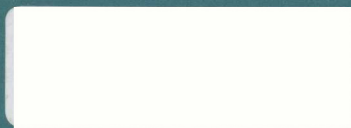


TRANSFORMATIONS OF CONSCIOUSNESS

Conventional and Contemplative Perspectives on Development

意识的转化

〔美〕肯恩·威尔伯 杰克·安格勒 丹尼尔·布朗 著
李孟浩 董建中 译 李孟潮 校



意识的转化

(美) 肯恩·威尔伯 杰克·安格勒 丹尼尔·布朗 著

李孟浩 董建中 译 李孟潮 校

中国出版集团

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

意识的转化 / (美) 威尔伯, (美) 安格勒, (美) 布朗著; 李孟浩, 董建中译. —上海: 东方出版中心, 2015. 2

ISBN 978-7-5473-0744-1

I. ①意… II. ①威… ②安… ③布… ④李… ⑤董… III. ①意识-研究 IV. ①B842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 279777 号

意识的转化

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 345 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 全国新华书店

印 刷: 昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本: 710×1020 毫米 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 15.5

版 次: 2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5473-0744-1

定 价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

总序一

最早和心理学结缘,是在 20 世纪 80 年代中期。因为讲授唯识的关系,翻阅了一些心理学相关著述。当时就感到,佛法与心理学有不少相通之处,适当运用心理学的概念,有助于现代人更好地理解并接受唯识思想,同时,还可作为教外人士接触佛法的方便之道。尤其在那个年代,人们对佛教睽违已久,误解重重。在多数人心目中,佛教所代表的无非是迷信,是古老而不合时宜的;而心理学所代表的则是科学,是崭新而契合潮流的。在这样的认识背景下,以心理学作为桥梁,可使佛法具有时代感与亲和力。

从另一个角度来说,若是由心理学走入佛门,往往更关注对佛法的实际运用,关注怎样以此解决自身问题,这恰与佛陀说法设教的本怀相应。佛陀从修行到证道、从说法到度众,并不是为了创立某种学说或理论,他所关注的核心始终是人生的大事,是为了帮助人们认识自己,明心见性,最终离苦得乐。所以,佛教与心理学的结合,比之哲学、文学、艺术等其他学科有更多的共同点,可以说,这是一项从理论到实践的全面结合。

佛法为心性之学,和心理学一样,是以解决心理问题为目标。当然,两者对心理问题的定义并不一致。心理学所解决的,主要是异常的心理问题。换言之,只是对某些异于常人的言行和病态心理进行纠正。所以,治

愈标准只是成为一个正常的人，一个为社会大众所接受的人。至于人类共有的无明、我执、贪嗔痴等心理隐患，并不在其解决之列。事实上，在我们的观念中，早已将这些问题赋予了合法地位。除非这种烦恼心理发展到病态、失控或危及他人的地步，我们不会认为，它的本身就是苦因，就是心理疾病的根源所在。而佛法所解决的，不仅是异常的心理问题，还针对那些我们习以为常的烦恼，以及在生命中潜伏已久却未被发觉的病灶。从佛法观点来看，每个人都是无明烦恼的病毒携带者，区别只在于发作程度的轻重，在于是否超越常人认定的范围。

这些年，亚健康的概念已经为人熟知。其实，我们的心灵又何尝不是处在亚健康，甚至不健康的状态呢？据有关资料表明，心理疾病的发病率正呈现逐年上升的趋势，成为 21 世纪危害人们身心健康的重大隐患。而它给个体、家庭和社会带来的危害，也越来越不容忽视。看看媒体上那些触目惊心的报道吧，多少人因此走上了绝路，多少人又将他人送上了绝路？或许，每个自杀者和施暴者都有不同的人生故事，但最大的共同点，就是他们有着扭曲而受伤的心，有着无法承受的内心痛苦。我们看到的，是生命的摧毁和被摧毁，而在这些悲剧的背后，无一不是心的问题——是心病了，病得很重。

与这些灰色故事相反的，则是充斥整个时代的喧哗、娱乐和声色。为什么今天的人格外需要娱乐来支撑？为什么宁愿将生命无休止地挥霍在声色中？固然是由欲望的驱使，但在很大程度上，也是一种本能的掩饰。每个生命都有与生俱来的迷惑——因为我们不了解生命真相，不知道生从何来，死往何去，甚至不知道“我是谁”——这些没有答案的问题，就像生命中无法愈合的伤口，不时令我们隐隐作痛。不仅如此，它还使我们对自己产生错误认定，从而失去方向，陷入荒谬颠倒的生活。哲人说：“没有思考过的人生是不值得过的。”事实上，如果没有正确的方法，思考只会让我们更痛苦、更茫然。所以，很多人都会逃避这种思考，用一些娱乐来掩盖它，好像这样就永远看不见伤口，看不见那些让我们不安的问题。殊不知，这

种讳疾忌医终究会埋下更大的隐患,带来更深的伤害。

看到这些,我越发感到佛法对于今天这个时代的重要性。那么,怎样才能使佛法真正走进人们的生活,成为他们的心灵良药和终极依归?在过去十多年,我所做的,主要是以“人生佛教”为立足点,用佛法智慧解决人生和社会存在的各种问题。在这个过程中,我注意到,人类的一切问题归根结底都是心灵问题。正是因为观念和心态的不同,决定了人生道路的千差万别。佛教为我们提供的,正是对世界、对人生的一种认识,通过对认识的调整,完成心态乃至生命品质的改善。

2007年,我应邀参加“第五届海峡两岸心理辅导论坛”,并在会上作了“佛法对心理问题的解决”的讲座。论坛期间,通过和一些与会者的对话,萌生了促进佛教界与心理学界交流的愿望。也可以说,二十年前的想法开始因缘成熟,逐渐成形了。此后两年,我陆续接到不少来自心理学界的邀请,并参加了“复旦大学第二届中国荣格学术周”、中德心理治疗研究院的“心理学界与佛学界的对话”、“首届华人应用心理学发展论坛”等活动。2008年秋,我们还在苏州西园寺召开了主题为“佛法与心理治疗”的论坛,有近百位佛教界人士及心理学界的专家学者参与。这是佛教界首次与心理学界主动交流,论坛内容并已编辑成《人世间》专刊出版。在每一次交流和对话中,我都能深深感受到主办方或与会者对佛教的浓厚兴趣。而对我自己来说,也能从这种交流中得到很多启发,帮助我思考,怎样才能使佛法更直接地利益大众,包括那些对佛教心存偏见和抗拒的人。在这些方面,心理学确实有很多经验值得我们借鉴。

与此同时,西园寺的殿堂和教室中,也时常出现心理学从业人士的身影。其中,有相互交流的需要,也有他们自身充电的需要。随着社会的飞速发展,竞争日趋激烈,诱惑铺天盖地,如果没有较强的调适能力,是很容易心理失衡乃至出现病变的。在这种状况下,不仅心理治疗开始普及,相关从业人员的队伍也在急剧扩大。这一现象既是可喜的,也是令人担忧的。作为一个新兴行业,国内对心理咨询师的从业资格认定并不十分严

格。如果治疗师不是真正意义上的心理健康者,自身也潜藏着某些问题,一旦接触负面情绪增多,很可能会激发内在隐患。再或者,内心没有强大的正念为主导,就容易在治疗过程中黏着于患者的情绪,从而被负面信息所感染。所以,心理治疗师的自身调整是极为必要的,而且需要长期进行。这样才能保持健康稳定的状态,才能给予病人有效帮助,而不是在治疗过程中为之所转,祸及自身。

正是基于这样的需要,国外已将内观、禅修等佛教修行法门引入心理培训,作为咨询师健全自身素质的重要课程,并取得了卓有成效的进展。可以说,西方心理学界对佛教的了解与合作已进入实质性的阶段。在此之前,虽有荣格、弗洛姆等将佛教引入心理学的先行者,但他们的研究主要是从理论着手,尚未付诸实践。20世纪80年代起,美国麻省理工学院卡巴金博士就内观在减轻压力方面做了不少重要的心理学实验,获得多方肯定,他的“正念减压疗法”已被医疗、学校、企业、监狱等机构广为应用。由此,内观和禅修开始在心理学界普及,并发展出辩证行为疗法、接受实现疗法等,在边缘性人格障碍治疗、创伤修复等方面有所进展。此外,神经认知和脑科学通过对禅修者的脑部变化进行研究,发现禅修会导致生理性的良性变化。这些发现使心理学界将更多关注投向佛教——这个源自古老东方的,有着两千五百多年历史的智慧宝藏。

本次出版的“佛学与心理治疗丛书”,主要是为了把国外心理学界将佛法运用于心理学研究和临床实践的成果介绍给大众,以期促进并加深双方交流。首批出版的共五本,分别是《意识的转化》、《精神分析与佛学:展开的对话》、《正念生命中重要之事》、《平常心:禅与精神分析》、《正念与接受:认知—行为疗法第三浪潮》,相信这些内容会给我们带来全新的视角和启迪。因为作者都是心理学专业人士,同时又在研修佛法,并有一定的实践经验。所以,这些成果都是代表他们运用佛法认识人类心灵、解决心理问题的宝贵经验,是古老东方智慧与现代西方文明的结合,意义重大。

总之,无论从教界弘法的需要,还是心理学发展的需要来看,双方都在

期待全面且深层的交流。作为以弘法、教育为重点的戒幢佛学研究所来说,我们非常乐意促成这种交流。人类物质文明已发展到一定高度,与此同时,片面追求物质发展带来的心理问题也已到了不容忽视的地步。不论个人幸福还是社会和谐,都离不开健康的心灵。而当今社会的最大问题恰恰是人的心态失衡,因此,人类应该到了关注心的时代了。我相信,佛教界和心理学界联手合作,必然能在未来大放异彩,造福人类。

济 群

2010年5月

于西园戒幢律寺

总序二

20多年前，在1984年，我开始心理学和精神分析学习的时候，遇到了高觉敷老师，他是把精神分析引入中国的主要学者，也遇到了南京栖霞山的圆湛法师，他启发与引导我做有关“禅与精神分析”的研究，那是我硕士论文的选题。

仍然记得当时在栖霞寺方丈室的情景，古朴的书橱中尽是佛教经卷，外边下着绵绵的秋雨，室内凝聚起一种特有的平静和安宁；圆湛法师谆谆启示，从唯识佛法解读“无意识”和“梦”之要义，以及心性与佛性之本质内涵。佛教与心理治疗两者的融会与实践，在实践中体现其意义和价值，正是我步入心理学之门后便拥有的梦想。

2008年秋，济群法师在苏州西园寺主持了以“佛法与心理治疗”为主题的戒幢论坛。我在开幕致辞时提到这样一件事：

1985年，高觉敷先生主编了第一部《中国心理学史》，但其中并没有关于佛教与心理治疗的专门内容。我当时曾问高觉敷先生，为什么不把佛教与心理学专列一章呢，难道佛教与心理学没有关系吗？高觉敷先生说，不是没有关系，而是太有关系了（高觉敷先生与弘一法师是朋友，深悉法理，并曾撰写过宗教与心理学的论文）。高觉敷老师接着告诉我，尽管佛教与

心理学关系密切,但遗憾的是,心理学界中难得有人能胜任撰写这样的内容。高觉敷老师还补充了这样一句:我是怕我们心理学界的人写出来的内容让佛教界的人笑话。

在讲完这件事之后,我接着说:那么今天,佛教与心理治疗,作为第三届戒幢论坛的主题,也在普仁大和尚与济群法师的推动下成为现实。由济群法师主持召开此届“佛法与心理治疗”论坛,以推动佛教与心理治疗的研究与结合,既是对佛法的弘扬,也是对心灵的启迪;必能造福众生,促进心理治疗的发展。

而此套以“佛学与心理治疗”为主题的心理学译丛,特别邀请了济群法师作为主编,也可看作是戒幢论坛之“佛法与心理治疗”的实际推进。

“佛学与心理治疗”,既可看作是学术的主题,本身也是社会的需要,其中还蕴含着文化心灵的涌现。毫无疑问,我们和我们的社会需要心理学,需要一种有哲学的深度、有宗教的高度、有文化的传承、有社会的责任、有专业的能力,同时富有心灵境界的心理学。这种心理学不仅是一种学术研究,不可能只是西方的传入,而有可能产生于佛教与心理治疗的结合。这也是我们心理分析与中国文化的追求与努力,也正是参与“佛学与心理治疗”丛书诸同仁的期望。

当我在美国和瑞士从事心理分析研习的时候,常听到人们说“荣格便是慧能的化身”。实际上,荣格的无意识探索、荣格的分析心理学体系,与佛法和佛教文化有着深切的渊源。20世纪20年代,《西藏度亡经》由卡孜·达瓦桑珠(Lama Kazi Dawa-samdup)和美国学者伊文思·温兹(W. Y. Evans Wentz)合作译成英文出版,荣格为其撰写了序言,并在此序言中称,他对于集体无意识的心理学研究,深受《西藏度亡经》的启发。一部《西藏度亡经》,几乎是被荣格视为至宝,为其带去了“中阴得度”之理解无意识的契机。荣格称他常把《西藏度亡经》带在身边,认为自己许多富于启示性的观念和发现都要归功于这部西藏佛教经典,以及其中所包含的佛教心理学精华。从最近出版的《荣格与密宗的29个觉知》、《荣格与佛教》和《荣格心

理学与西藏佛教》等著作中,我们都可看到这种相得益彰的功德。

弗洛姆与铃木大拙合著的《禅与精神分析》(1960),也是影响深远的著作。该书缘起于1957年的一次“禅宗与精神分析”对话与座谈,引起了国际心理学界对于禅宗佛学的兴趣和热情。实际上,整个西方的精神分析,以及广义的动力心理治疗、人本主义心理治疗和格式塔心理治疗,包括荣格,包括马斯洛、罗杰斯和弗洛姆,也包括拉康和比昂等,都深受佛教思想的影响。众所周知,我们的沙盘游戏治疗,也与佛法教理有着深刻的渊源。从1998年开始的“心理分析与中国文化国际论坛”,其中也包含了佛法与心理治疗之结合与发展的努力。

在以“佛法与心理治疗”为主题的戒幢论坛上,济群法师作了“慈悲与同理:论大乘佛教中的慈悲”的报告。对于济群法师的报告,我作了这样的点评:“济群法师的开示和演说,留住了时间(放在我们面前的钟表停止了走动),凝聚起一种理念,启发着无限的智慧。慈悲以菩提心为基础,这是济群法师说的,极具智慧与内涵。济群法师给我们所传达的是慈悲心与菩萨行,体用兼备,凸显圣者的品格与境界。”

在济群法师之后,我作了“慈悲与转化:心理分析与心理援助”的报告。这报告基于我们心理分析与中国文化志愿者团队,在四川震区心灵花园的行动和实践。自从2008年7月受明海法师之邀在柏林禅寺作了有关讲座之后,我们的心灵花园体系已被称为“慈悲疗法”。“无缘大慈,同体大悲”;慈悲中包含了我们心理分析所追求的心灵与转化。

在参与玉树心理救援的过程中,我曾去拜访结古镇禅古寺的洛卓尼玛仁波切,听其讲述面对灾难的心情和态度。洛卓尼玛仁波切告诉我,佛法修行,要在一心。“惟此心,惟此慈悲心,始能获得解脱……解脱是一种智慧,由此超越轮回……”实际上,以心理分析与中国文化为基础的心理治疗,也始终“以心为本”。“心病还须心药医”,此之谓也。

数年前,我与朋友前往苏州西园寺,去拜会济群法师。在西园戒幢律寺大雄宝殿的后面,有“佛即是心”四个大字,当你抬头仰望的时候,似乎能

够听到海上观音与诸罗汉们如是的启示。随我同去的友人也在观望,问我应该从左还是从右来读这匾额。我说:“‘佛即是心’,但也不妨读作‘心是即佛’(从左到右),功夫便在这‘是’字上。”

是心是佛,心是即佛;正如《观无量寿经》云:“佛心者,大慈悲心是。”以此作为“佛学与心理治疗”之心理学译丛的序言。

申荷永

2010年7月

于天麓湖洗心岛

译 序

《意识的转化》(*Transformation of Consciousness*)这本书主要是一本从心理学和冥想/禅修两种角度,来讨论人类意识发展阶段的论文集。主要的论文发表人是意识光谱理论创始人威尔伯(Ken Wilber)和哈佛医学院两位精神科医师安格勒(Jack Engler)和布朗(Daniel Brown)。

过去二十年来,哈佛医学院和西藏佛教界彼此合作,在身心科学领域持续进行佛教禅修和心理治疗的对话。而且,哈佛医学院的精神科医师往往都有禅修多年的实修经验,又有多年的临床心理治疗经验。因此,安格勒和布朗共同发表了对内观禅发展阶段的研究论文。安格勒又额外写了一篇论文:《心理治疗和禅修的治疗目标》,这篇文章已经成为客体关系理论和内观禅理论比较分析的重量级经典文献。

至于超个人心理学大师威尔伯所写的三篇论文:《意识发展的光谱》、《精神病理学的光谱》和《治疗模式的光谱》,也已经成为整合所有西方心理学派别和东方神秘学派别的重量级经典文献。也就是说,这本书总共有四篇论文是整合禅修、精神病理学和心理治疗模式的重量级经典文献。可以说,近二十年来所有讨论禅修和心理治疗关系的文章分量都敌不过这四篇论文。

有趣的是,安格勒和布朗是以南传佛教的正念技术,来和西方的精神医学作比较分析和整合;威尔伯则是从大乘佛教的中观正见,来和西方的精神医学作比较分析和整合。不可否认的一点是,近二十年来正念技术和心理治疗结合的影响力日渐扩大,尤其是在认知疗法领域层面。威尔伯的中观正见在西方心理治疗领域中,则是乏人问津。

不过,威尔伯在五年前已经认识到他只谈“最高见地”的弊病,开始建立“整合生命实修(integral life practice)”的治疗-修行体系。

今天,中国佛教若是要在西方这股整合禅修和心理治疗的时代潮流中,占有一席之地,可能要多借鉴一下威尔伯这五年所倡导的整合生命实修体系。

李孟浩

前言

长久以来,东方哲学就一直专注于把“自我控制之体验”用作对意识的锻炼,借以获得自我发展。精神分析——在最初是作为医学精神病学的而非学术心理学的一个独特分支——只是在 20 世纪中,才关注于意识锻炼,借以改善病理状态、增强自我发展。时常会试图于如此一种研究:跨越精神分析与冥想-默念的人生道路之哲学之间的边界。现在就有如此时机:跨越各领域进行一次更广阔的对话。

被传播至西方的东方哲学,已经被剥除种种的宗教装饰物,这些装饰物曾经导致保守的传统主义(traditionalism)。精神分析已经扩展开,而涵盖许多的“心理动力观察结果及理论形态”之潮流。并且,已经提出了发展性的心理学及发展性的心理病理理论。人类生命周期的各阶段及时期,现在都被重新考查,借以寻找真实、进化的可能性。致幻剂及其他心理致变药物的被大量使用与滥用以及心理治疗及速成疗法的广泛普及,虽然有其伤害,但也充当一种社会解放。严肃的学术研究,现在可以涌入所开启的渠道。

这个领域中的核心主题,是个体发展的种种可能途径。在一个转瞬即逝的人生中,无人能够做任何事情,并且,各种选择要求尽可能地被澄清。

在为一位患者选择一种心理治疗形式时,治疗师必须掂量:当前状况及相关问题、来访者的特征性发展的阶段以及患者的价值观及目标,这三者,是按照各异的途径,而相关于变化的概率及可能性。相似地,引导一位受治者趋向人格成长的个体或导师,必须掂量当前阶段、现有的自我系统(self-organization)以及那位人士的价值观,它们相关于技能提升(skill-enhancing)程序。

我使用字词“技能”(skill),不是要贬低这个努力的严肃性。存在心智技能,它们深切地影响到个体,从而深切地影响到人类社会。存在心智技能,它们容许“自体组织”(self-organization)的成长,使得各种更早期观点被包含在一个更复杂、更高层次的统一性的象征结构中。自体组织的这些有意味建构,然后使得对世界的新理解方式成为可能。感知的组织化,更微妙、更连贯,而现有的记忆、议程、动机,也都被这些模板或图式所重建。

图式是内部的运作模式,它们包含从早期经验抽取出并概括化的信息。心智发展,意味着把现有图式演绎为新的形式以及把图式安置入有效用的层系中。在这个过程中,记忆被重新处理,并且为自我表达及满足;或为回避威胁,形成种种的规划。无论是在心理治疗中或在冥想中,这种人格重组都需要时间。然而,适合于某个类型人们的程序,可能妨碍另一个类型的人们。那就是为何,在此时,需要一个严肃、学术性的对话时期——涉及许多书籍及其他工作。

心理很少休息。现代生活极快速地提供信息。如果有片刻暂缓,则许多未被完成事务之“胶囊”,随时会爆裂开、供重新考虑。对“被预期表现”的压抑性忧思、焦虑性烦恼、窘迫排演,都是常见的。然而,进行中的意识意念的话题、模式、风格,能够受到意向及意图的影响。能够对这些加以暗示:“自由联想”、“专注于呼吸”、“报告梦境”、“转向视觉表象”、“调节背景心境”或“倾听远方声响”以及选择或放弃某些话题。人们能够从这类锻炼中学习,能够在一个给定的心智状态中完成“自我重新图式化”(self-reschematization)的某些方面——而在其他心理状态中无法完成这些方面。

在心智发展的某个时刻,冥想禅修变得可能——但仍未查明是精确地在何时。冥想禅修令清醒心理摆脱外部要求、也摆脱内部的未完成事务之主题——它们强求规划及问题解决。如同梦,这个特别形式的冥想意识,可能以一种独特方式,容许一种对“心智图式及持久姿态”的再加工。图式中的这种变化,可能容许新的意识体验,它然后向其他变化反馈。人们可能是处于这个过程的各种阶段上,而在任何时期,种种的技术都可能有效或无效、有助益或有伤害。这本书考查这个问题。

本书是关于冥想禅修训练及各种动力心理学理论,阅读本书的读者,应当知道某些关键性议题。借助于跨越这些领域而组合出的那个理论,是崭新、不断变动、未被广泛确认的。科学努力,例如在对高级禅修者的罗夏测验研究中的那些,正处于无经验、试验性的阶段。这是一本“最早的书”,而不是一个最终的理论报告,只要它结合了对禅修的训练用途的“超人格”观点,它就是这个时代航行的开始。

在某种意义上,禅修发展是新自体结构的一个世代。这本书中的布朗及威尔伯所写的章节中,至少存在对禅修发展阶段的两种描绘。这些理论家很相似,然而存在一个有趣差异。两位作者都涉及议题:1) 心理过程是如何处理信息,以及2) 就这个信息而论,心理是如何图式化自体的位置。布朗强调前者,强调信息是如何被转化及组织之调节阶段。威尔伯强调后者,使用精神分析中现在所称的客体关系手段,去表征自体及他人。布朗的描绘强调信息是如何流动、如何受到自体观点的影响;威尔伯的描绘强调自体从非自体中分离的程度、在内部视野中的自体限定及超出自体限定的程度。

这些分类理论之努力,相关于该重要议题:冥想/禅修或心理治疗的什么训练或技术对于什么类型的人是“好的”。那就是,它们是一些理论,被用于解决该问题:人群中的哪个部分可以接受什么层面的实际做法。本书虽然没有解决那些“有效用实际做法”之议题,但这个议题被清晰地加入。这个议题,部分地是属于一个现代对话,有关于个体性的角色及自体发展